

The background of the entire page is a close-up photograph of purple wisteria flowers. The flowers are in various stages of bloom, with some fully open and others as buds. The colors range from light lavender to deep purple. Green leaves are visible in the background, providing a natural, textured backdrop for the text.

# UMTL

Université Martégale  
du Temps Libre

ACTIVITÉS  
BIEN-ÊTRE - CULTURE  
LANGUES - SPORTS  
STAGES - ESCAPADES

SAISON 2024-2025

## UN ESPACE D'ENSEIGNEMENT ET DE DÉCOUVERTE OUVERT À TOUTES ET À TOUS

**A**ssociation loi 1901, l'Université Martégale du Temps Libre met à la disposition de ses adhérents des moyens humains et matériels, afin que chacun ait le plaisir de s'épanouir, parfaire ses connaissances et développer des liens sociaux. Les valeurs d'humanisme et de convivialité, qui concourent à une ouverture à la culture et aux savoirs, permettent à chacun de trouver un certain bien-être, un bien vivre en quelque sorte.

Les champs couverts par l'UMTL sont multiples : culture, histoire des arts, ateliers linguistiques, activités artistiques et physiques. Pour cette rentrée 2024-2025, que nous espérons aussi porteuse de dynamisme que les précédentes, quelques changements : Jean-René Rouvière, qui a brillamment animé l'atelier d'Art moderne et contemporain pendant des années, passe le relais à Sylvie Amans et Marc Levantidis, chef de notre Chœur Gospel à Jean Luc Portero. L'heure de la retraite a sonné, nous leur souhaitons à tous les deux « bon vent » !

L'existence même de l'association repose sur l'engagement et le dynamisme de ses administrateurs bénévoles, de ses intervenants et de son équipe administrative et d'animation. Je tenais à les remercier en notre nom à tous !

Belle nouvelle saison remplie de partage, de convivialité et d'humanisme et bienvenue à qui voudra bien nous rejoindre. Bel été et rendez-vous mardi 03 septembre pour nos Portes ouvertes !

*« Écouter et choisir entre les avis, voilà le premier pas de la connaissance ; voir et réfléchir sur ce qu'on a vu, voilà le second pas de la connaissance. »*

Confucius - Livre des Sentences - 6<sup>e</sup> siècle avant J.-C.

Josiane Di Puma

# UMTL

### CONSEIL D'ADMINISTRATION

Bernard Reinier  
Josiane Di Puma  
Mary-Christine Hamel  
Nicole Charroux  
Huguette Costa  
Geneviève Martel  
Béatrice Valat  
Bernard Coulon  
Charlette Benard  
Gaby Charroux  
Anne-Marie Sudry  
Jean-Pascal Badji

### ÉQUIPE ADMINISTRATIVE ET D'ANIMATION

Direction  
Laurence Noguéra  
Accueil / Animation / Secrétariat  
Muriel Azema

### ET AUSSI...

Les intervenants  
et animateurs d'activités  
Les adhérents bénévoles  
Le personnel d'entretien

### RENSEIGNEMENTS INSCRIPTIONS

9, rue de l'Étang - Jonquières  
BP. 40229 - 13698 Martigues  
Cedex  
Tél. : 04 42 80 0167  
Courriel : [contact@umtl.fr](mailto:contact@umtl.fr)

### Horaires d'accueil (sauf périodes d'inscription)

lundi, mardi et mercredi :  
9 h à 12 h / 14 h à 17 h  
jeudi et vendredi : 9 h à 12 h



## SAISON 2024-2025

### *Sommaire*

#### **Ateliers Bien-être** 04

Scrabble  
Méthode Feldenkrais  
Sophrologie  
Yoga du rire  
Sophrologie et  
développement personnel

#### **Activités sportives** 06

Remise en forme en plein air  
Marche nordique  
Qi gong / Tai-chi  
Yoga et relaxation  
Gymnastique douce  
Balades sportives  
Méthode Pilates

#### **Ateliers artistiques** 09

Arts plastiques  
Chorale  
Chœur Gospel

#### **Stage** 10

#### **Ateliers littéraires** 11

Ateliers d'écriture  
Atelier philo et littérature

#### **Ateliers linguistiques** 12

Anglais / Espagnol / Italien

#### **Les jeudis de l'UMTL** 13

#### **Escapades** 13

#### **Ateliers Histoire des Arts** 14

Patrimoine de Provence  
Histoire du cinéma  
Art moderne et contemporain  
Histoire et patrimoine

#### **À savoir**

Inscriptions saison 2024-2025 16  
Adresses  
Principes de fonctionnement 17  
Tarifs saison 2024-2025 18

Des ateliers de détente pour se sentir en pleine forme, bien dans sa peau ! Ces activités ludiques et conviviales vous permettent d'être à l'écoute de votre corps et/ou de votre esprit, accompagnées par des professeurs attentifs à votre bien-être.

# ateliers



## SCRABBLE

mardi : 14 h à 16 h

**UMTL - 9, rue de l'Étang - Jonquières**

► début des séances : mardi 01 octobre 2024

Le joueur, qu'il soit débutant ou chevronné, peut participer aux rencontres conviviales organisées autour du plus connu des jeux de lettres, et exercer ainsi une activité cérébrale des plus salutaires.

Activité gratuite pour les adhérents

*donnez du peps à vos neurones!*

## MÉTHODE FELDENKRAIS

Intervenante : Martine Garcia

lundi : 18 h à 19 h 30

mercredi : 9 h à 10 h 30 / 10 h 30 à 12 h

jeudi : 9 h à 10 h 30 / 10 h 30 à 12 h

**Foyer Joseph Maunier - Ferrières**

► début des séances : lundi 07 octobre 2024

Les leçons de prise de conscience du corps par le mouvement (PCM) développent la conscience et une meilleure utilisation de soi. Elles favorisent cette possibilité extraordinaire de conserver la souplesse de corps et d'esprit par des mouvements faciles, exécutés sans effort, inhabituels et étonnants.

## SOPHROLOGIE

Intervenante : Martine Garcia

mercredi : 18 h à 19 h 30

**Foyer Joseph Maunier - Ferrières**

► début des séances : mercredi 09 octobre 2024

Tout à la fois technique, philosophie et art de vivre, la sophrologie amène progressivement l'individu à une meilleure maîtrise et une meilleure connaissance de soi par différentes techniques de respiration, de relaxation avec suggestions et visualisations positives.

# bien-être



## YOGA DU RIRE

Intervenante : Fabienne Rousseau

### créneau 1

jeudi : 9 h 30 à 10 h 30 (une fois par mois)

► début des séances : jeudi 03 octobre 2024

### créneau 2

samedi : 10 h à 11 h (une fois par mois)

► début des séances : samedi 05 octobre 2024

**UMTL - 9, rue de l'Étang - Jonquières**

Le rire nous rend tous égaux, alors ensemble, rions ! Autour du rire : éveil du corps, pauses respiratoires, relaxation... Bonne humeur assurée !



## SOPHROLOGIE - DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Intervenante : Fabienne Rousseau

Au fil des séances, remplissez votre « boîte à outils » et utilisez-les au quotidien pour renforcer vos ressources, votre capacité à agir et votre confiance en vous : mouvements dynamiques doux, exercices de respiration, de détente corporelle et mentale, visualisations positives, pauses méditatives...

### atelier 1

“Gestion du stress et des émotions, présence à soi

mercredi : 17 h à 18 h 30 / 18 h 30 à 20 h

**UMTL - 9, rue de l'Étang - Jonquières**

► début des séances : mercredi 02 octobre 2024

La gestion du stress et des émotions vous permet de sentir et non de ressentir, d'agir et non de réagir, d'être dans l'action positive et non dans la réaction. Apprenez à lâcher prise, à vivre pleinement l'instant présent en connexion avec vous-même.



### atelier 2

“Détente et renforcement du mieux-être

mardi : 9 h 45 à 11 h

**Foyer Joseph Maunier - Ferrières**

► début des séances : mardi 08 octobre 2024

Apprenez à vous détendre, à apprécier l'instant présent, à vous faire du bien, pour peu à peu renforcer vos ressources et mettre de la couleur dans votre vie.

Pour garder le moral tout en travaillant vos muscles et vos articulations, ces exercices vous permettent d'entretenir votre corps !

Le certificat médical d'aptitude à la pratique sportive n'est plus obligatoire. Nous vous conseillons néanmoins de discuter de votre projet avec votre médecin traitant.



## REMISE EN FORME EN PLEIN AIR

Intervenant : Dominique Moulin

mardi : 10 h 30 à 12 h

jeudi : 9 h 30 à 11 h

**Parc des sports Julien Olive**

► **début des séances : mardi 01 octobre 2024**

Venez vous renforcer musculairement, travailler votre équilibre, votre souplesse, votre capacité cardiovasculaire, chacun à son niveau et le tout dans la bonne humeur !

# activités sportives



## MARCHE NORDIQUE

Intervenant : Dominique Moulin

Non débutant / lundi : 14 h à 16 h

Débutant / jeudi : 14 h à 16 h

**À l'extérieur aux alentours de Martigues**

► **début des séances : lundi 30 septembre 2024**

La marche nordique se pratique en extérieur. Elle permet de développer, de conserver et d'améliorer sa condition physique et sa santé :

- renforcement des chaînes musculaires,
- amélioration des capacités cardiovasculaires,
- amélioration du souffle (oxygénation),
- dépense calorique importante,
- diminution des problèmes articulaires (chevilles, genoux, hanches...).

C'est une activité qui permet également, partage, communication, convivialité au sein des groupes de marcheurs.



## “ QI GONG - TAI-CHI

Intervenante : Marie-José Braconnier

### “ Qi gong

mardi : 10 h 30 à 12 h / 13 h 30 à 15 h

jeudi : 10 h 45 à 12 h 15

Salle de danse de Paradis Saint-Roch

► début des séances : mardi 01 octobre 2024

Le qi gong est une des cinq branches de la médecine traditionnelle chinoise, art millénaire de préservation de la santé, longtemps tenu secret par les Maîtres chinois. Il part du principe que l'énergie qui passe dans tout le corps peut être bloquée à certains endroits et donner naissance à toutes les tensions, symptômes et maladies.

Le qi gong permet à l'énergie de circuler harmonieusement, ou de se rétablir, en pratiquant des automassages, des respirations profondes et douces, des mouvements lents et coordonnés avec la respiration et des concentrations précises, qui assouplissent et régénèrent tous les tissus et les enveloppes du corps. Il ne cherche ni la perfection, ni la performance. Rien n'est jamais forcé, et l'esprit qui est en relation avec le corps gagne en lâcher prise, en souplesse, en élasticité.

### “ Tai-chi

mardi : 15 h 30 à 17 h

Salle de danse de Paradis Saint-Roch

► début des séances : mardi 01 octobre 2024

Le tai-chi-chuan est une gymnastique d'origine chinoise entre relaxation et art martial. Au même titre que le qi gong, il facilite la circulation de l'énergie (le chi) dans le corps et calme l'esprit.



## “ YOGA ET RELAXATION

Intervenante : Gaël Le Bellegui

lundi : 14 h 30 à 15 h 45 / 16 h à 17 h 15

jeudi : 11 h à 12 h 15

Lieu non défini

► début des séances : lundi 30 septembre 2024

Le yoga est une discipline millénaire engageant le corps et l'esprit dans une recherche d'unité intérieure. Les pratiques combinent des postures corporelles, des respirations et des visualisations. Ses bienfaits sont accessibles à tous les âges grâce à l'adaptation des pratiques aux possibilités de chacun. Chaque séance comprend également une relaxation profonde dite « nidra ».

### “ Yoga sur chaise

jeudi : 9 h 30 à 10 h 45

► début des séances : jeudi 03 octobre 2024

Confortablement installé sur votre chaise, les respirations classiques du yoga, et même les relaxations, deviennent accessibles. Le yoga sur chaise vous aide à entretenir votre vitalité et votre motricité tout en vous apportant de la détente, aussi physique qu'émotionnelle. Avec une chaise, profitez du yoga sans contrainte !





## GYMNASTIQUE DOUCE

Intervenante : Brigitte Manibal-Pagès

lundi : 13 h 30 à 14 h 30 / 14 h 30 à 15 h 30

jeudi : 9 h 30 à 10 h 30 (plein air)

Gymnase et parc des sports Julien Olive

► début des séances : lundi 30 septembre 2024

Des mouvements doux et appropriés qui permettent de pratiquer une activité physique adaptée à tous les âges, contribuant au maintien en forme des participants.

Travail sur l'ensemble du corps :

- maintien du tonus musculaire,
- assouplissement, équilibre et coordination,
- insistance sur l'inspiration et l'expiration dans les exercices.

## BALADES SPORTIVES

Intervenante : Brigitte Manibal-Pagès

mardi : 9 h 30 à 11 h 30

Parc des sports Julien Olive pour les premières séances, ensuite rendez-vous sur sites aux alentours de Martigues

► début des séances : mardi 01 octobre 2024

Prendre un bol d'air en pleine nature, travailler son rythme cardiaque et permettre une meilleure circulation sanguine, s'enrichir au contact d'autres personnes... Cette activité consiste à marcher en groupe (plus motivant) sur des parcours différents. Marcheur rapide et marcheur flâneur... s'abstenir ! Un juste milieu pour permettre, non pas de regarder ce qui nous entoure, mais de voir la nature. Faire le vide dans sa tête et apprécier le moment présent !

# activités sportives



## MÉTHODE PILATES

Intervenante : Karine Marczyk

mardi : 10 h 30 à 11 h 30 / 11 h 30 à 12 h 30

jeudi : 11 h à 12 h

Studio Kdanse - ZI Écopolis Sud

► début des séances : mardi 01 octobre 2024

Les bases de la méthode Pilates reposent sur la mobilité articulaire, le renforcement des muscles profonds et un travail de souplesse auxquels s'associe une respiration latérale thoracique.

Cette pratique douce va nous apprendre à connecter mouvement et respiration et surtout à se muscler sans brusquer !





Entre plaisir et convivialité,  
venez vous initier  
aux techniques de base  
de la peinture et du chant  
afin de développer votre  
créativité et d'exprimer  
votre sensibilité !

# ateliers artistiques



Exposition « Du musée à l'atelier » - Saison 2023-2024

## ARTS PLASTIQUES

Intervenante : Sylvie Amans

lundi : 14 h à 16 h 30

jeudi : 9 h à 11 h 30 / 14 h à 16 h 30

Salle d'activités de Croix-Sainte

► début des séances : lundi 30 septembre 2024

### Mucha et les femmes

Après avoir longtemps observé, puis reproduit des œuvres de grands maîtres, nous avons été séduits par le travail d'Alfons Mucha, figure symbolique de l'Art nouveau, lors d'une visite au Centre Caumont d'Aix-en-Provence.

Pour cette saison, je vous propose de nous diriger dans une production directement inspirée de cet artiste et de rendre hommage aux femmes.



Un espace que nous souhaitons partager avec vous.  
Nous vous invitons à prendre la plume et nous faire parvenir  
vos articles et photos.

# ateliers artistiques



## CHORALE

Intervenant : Jean-Luc Portero

mardi : 14 h à 15 h 30 / 15 h 30 à 17 h

Site Pablo Picasso - Jonquières

► début des séances : mardi 01 octobre 2024

Pratique du chant en chœur sur de la variété de tous horizons.

## CHŒUR GOSPEL

Intervenant : Jean-Luc Portero

lundi : 14 h 30 à 16 h

Site Pablo Picasso - Jonquières

► début des séances : lundi 30 septembre 2024

Un chœur gospel d'hier et d'aujourd'hui : énergique et dynamique ! Des notions de rythme et d'anglais sont requises.



10 UMTL 2024-2025

# stage

## DÉCOUVERTE DE L'AQUARELLE

Intervenante : Sylvie Amans,  
professeure d'arts plastiques

Stage de 4 rendez-vous :  
les mardis 19 et 26 novembre  
et 03 et 10 décembre 2024  
de 9 h à 11 h 30 / Tarif : 50 €

UMTL - 9, rue de l'Étang - Jonquières



### programme prévisionnel

Séance 1 : Présentation de l'aquarelle  
(historique, composition, matériel)

Peindre les arbres

Séance 2 : Les différentes techniques  
Ouvrir des blancs - Le ciel - Les fleurs

Séance 3 : Les effets à l'aquarelle  
(liquide de masquage, bougie, sel, sucre,  
alcool, papier absorbant, éponge...)

Séance 4 : Paysage de Camargue  
(technique du mouillé, herbes sèches...)

Matériel : Assortiment couleurs aquarelle,  
pinceau à lavis rond, un gros pinceau rond  
en poil naturel, assortiment de pinceaux  
souples, petite brosse en soie de porc,  
2 gobelets pour l'eau, un chiffon coton,  
de quoi noter, du scotch papier, un support  
rigide format 24 x 32 cm (carton, planche)

Le papier aquarelle et le drawing gum  
sont fournis par l'UMTL

Une liste détaillée du matériel est disponible  
à l'accueil

S'appropriier les mots,  
développer son imaginaire  
et appréhender les possibles  
de l'écriture pour aiguiser  
notre pensée critique  
et s'enrichir !

# ateliers littéraires

## ATELIERS D'ÉCRITURE

Intervenante : Élodie Joly

mardi : 18 h à 19 h 30 (sous réserve)  
(en alternance tous les 15 jours)

UMTL - L'île

### atelier 1

#### Atelier d'écriture créative autour de l'art

► début des séances : en attente

Que vous soyez familier de l'écriture personnelle ou simplement curieux de découvrir ce moyen d'expression, l'atelier accueille quiconque souhaite créer, inventer à l'écrit en vue de partager ses textes à l'oral avec les autres participants. La vocation de cet atelier est de cultiver le plaisir d'écrire tout en découvrant des œuvres d'art.

### atelier 2

#### Atelier d'écriture créative et littéraire

► début des séances : en attente

Cet atelier s'adresse à tous ceux qui souhaitent découvrir cet immense terrain de jeu que représente l'écriture, afin de développer leurs talents créatifs dans ce domaine.

La vocation de cet atelier est de cultiver le plaisir d'écrire tout en acquérant certaines techniques littéraires, permettant de faire évoluer sa pratique et de trouver son propre chemin à travers les différentes voies que nous ouvre l'écriture.



## ATELIER PHILO ET LITTÉRATURE

Intervenante : Élodie Joly

mercredi : 9 h à 10 h 30 (sous réserve)

UMTL - L'île

► début des séances : en attente

L'atelier s'adresse à toutes et à tous les curieux intellectuels qui souhaitent non seulement découvrir mais encore discuter autour des réflexions d'illustres penseurs et auteurs. Par le biais d'écrits variés (poésies, chansons à texte, extraits de romans ou de pièces de théâtre, articles scientifiques...), nous appréhenderons les grandes thématiques qui ont jalonné la littérature et la philosophie au cours des siècles : le bonheur, le temps, la connaissance, le progrès, l'amour, l'amitié...

Aucune connaissance littéraire ou philosophique spécifique n'est requise.



Du niveau débutant  
au niveau conversation,  
venez apprendre  
et vous perfectionner  
dans une ambiance  
studieuse et ludique !

# ateliers linguistiques



## ANGLAIS

Intervenante : Olga Hernandez



Faux débutant / **lundi** : 9 h à 10 h 30  
Dublin / **lundi** : 10 h 45 à 12 h 15  
Cambridge / **lundi** : 14 h à 15 h 30  
Brighton / **lundi** : 15 h 45 à 17 h 15  
Edinburgh / **lundi** : 17 h 30 à 19 h  
Bristol / **vendredi** : 9 h à 10 h 30  
Oxford / **vendredi** : 10 h 30 à 12 h

**UMTL - Jonquières**

Liverpool / **mardi** : 14 h à 15 h 30  
London / **mardi** : 15 h 30 à 17 h

**UMTL - L'île**

► début des séances : lundi 30 septembre 2024

*Des précisions concernant les niveaux  
des groupes dans chaque langue  
sont à retrouver sur notre site [www.umtl.fr](http://www.umtl.fr)*

## ESPAGNOL

Intervenante : Olga Rougé



Salamanca / **lundi** : 10 h 30 à 12 h  
Madrid / **lundi** : 13 h 30 à 15 h  
Débutant / **lundi** : 15 h à 16 h 30  
Barcelona / **lundi** : 16 h 30 à 18 h  
Malaga / **mardi** : 9 h à 10 h 30  
Aranjuez / **mardi** : 10 h 30 à 12 h  
Caceres / **mardi** : 15 h à 16 h 30  
Granada / **mardi** : 16 h 30 à 18 h  
Sevilla / **jeudi** : 13 h 30 à 15 h  
Ronda / **jeudi** : 15 h à 16 h 30  
Toledo Guadalajara / **jeudi** : 16 h 30 à 18 h  
Valencia / **jeudi** : 18 h à 19 h 30

**UMTL - L'île**

► début des séances : lundi 30 septembre 2024

## ITALIEN

Intervenante : Crystelle Juan



Débutant / **lundi** : 9 h à 10 h 30  
Intermédiaire / **lundi** : 10 h 30 à 12 h  
Atelier littérature moderne / **lundi** : 13 h 30 à 15 h  
Certifié / **vendredi** : 9 h à 10 h 30  
Confirmé / **vendredi** : 10 h 30 à 12 h  
Élémentaire 2 / **vendredi** : 13 h 45 à 15 h 15  
Élémentaire 1 / **vendredi** : 15 h 15 à 16 h 45

**UMTL - L'île**

► début des séances : lundi 30 septembre 2024



# Les jeudis de l'UMTL

rendez-vous hebdomadaire  
à partir de 14 h  
**UMTL - Jonquières**  
ou sur site

Nous vous proposons une programmation alternant différents temps de convivialité et de formation (café lectures, activités manuelles, partage de savoirs ou de découvertes...).

Toute proposition est bienvenue... si vous souhaitez partager un talent, des impressions de voyage, des connaissances !

**Activité gratuite pour les adhérents**  
sur inscription préalable auprès  
de notre secrétariat



jeudi 10 octobre 2024

## Café lectures

Après-midi animé par

**Laurence Noguéra de l'UMTL**

Pour cette reprise, nous vous proposons de présenter votre livre préféré de l'été...

Présenter un livre c'est partager une émotion, un sentiment, une opinion... c'est faire preuve de subjectivité et s'ouvrir au débat !



# “escapades

Un ou plusieurs jours, à la découverte d'un site,  
d'un artiste, d'une ville ou d'un territoire !

Programmation en cours d'élaboration



Roussillon - 2024



Pézenas - 2023



Vaison-la-Romaine - 2022

Des intervenants passionnés et disposés à satisfaire votre curiosité, parfaire vos connaissances dans des domaines aussi variés que le patrimoine provençal, les arts ou le cinéma !

# ateliers

## PATRIMOINE DE PROVENCE

Intervenant : Dominique Berthout

**Un autre regard sur l'archéologie, l'architecture et la culture en Provence**

► une sortie sur site par mois à la journée, le vendredi

Transport en bus

Départ : 8 h 15

Rond-point de l'hôtel de ville

Participation bus pour les personnes inscrites à l'année sur les huit sorties : 16 €/sortie

**Sortie ouverte à l'ensemble des adhérents, sous réserve des places disponibles**

**Inscription obligatoire au bureau de l'UMTL**

Tarif/journée : 38 € (repas non compris)

### *balades archéologiques* (journée)

Une sortie plus « physique », sac au dos, pique-nique et chaussures adaptées...

Départ : 8 h 15 / Rond-point de l'hôtel de ville  
Tarif/journée : 38 € (repas non compris)

“ 11 octobre 2024  
Le Thor

“ 23 mai 2025  
Gordes



### *programme prévisionnel des sorties*

“ 08 novembre 2024  
Miramas-le-Vieux – Saint-Chamas

“ 06 décembre 2024  
Au nord du pays aixois

“ 10 janvier 2025  
Sur le chemin de la Montagnette

“ 07 février 2025  
Avignon

“ 14 mars 2025  
Ollioules - La Seyne-sur-Mer

“ 25 avril 2025  
Le pays d'Aigues

“ 16 mai 2025  
Les salins d'Aigues-Mortes

“ 06 juin 2025  
Peyrolles

### *conférence*

“ 13 juin 2025  
« Regards sur la Provence »  
Rétrospective des sorties de la saison 2024-2025  
14 h / entrée libre et gratuite,  
sur inscription au bureau de l'UMTL

**UMTL - Jonquières**

Des précisions concernant le détail de la programmation des ateliers Histoire des Arts sont à retrouver sur notre site [www.umtl.fr](http://www.umtl.fr)

# histoire des Arts



## HISTOIRE DU CINÉMA

Intervenante : Laura Vichi

lundi : 14 h 15 à 16 h 45

UMTL - Jonquières

► début des séances : lundi 16 octobre 2024

### programme

“ L'année Marcel Pagnol et les divas italiennes 2024, c'est l'année Marcel Pagnol, célébré par des hommages et rétrospectives dans toute la France. Impossible de passer à côté ! Le premier volet du cours sera donc consacré à son apport à l'histoire du cinéma, de sa « révolution du son » en passant par ses écrits sur le 7<sup>e</sup> art et son rapport au théâtre.

La deuxième partie sera consacrée au cinéma italien à travers ses icônes féminines des années 1950-1960. Nous tenterons de comprendre les mécanismes, les enjeux et les coulisses de ce cinéma qui a fait rêver une et même plusieurs générations.

“ Rencontres « projection-débat » ouvertes à tous publics - entrée libre  
vendredi : 15 h

Cinémathèque Gnidzaz - Ferrières

Nous enrichirons notre programme de virées cinématographiques suivies d'un débat dans une ambiance conviviale et détendue.

“ 04 octobre 2024

Présentation du cours

suivie des documentaires :

« Marcel Pagnol ou la source et le secret »  
de Claude-Jean Philippe (1979)

« D'Angèle à Toni » d'Alain Bergala (1998)

Programmation en cours d'élaboration  
pour les prochains rendez-vous

“ 13 décembre 2024

“ 28 février 2025

En partenariat  
avec :



## ART MODERNE ET CONTEMPORAIN

Intervenant : Sylvie Amans

NOU  
VEAU

mercredi : 14 h à 16 h (tous les 15 jours)

UMTL - Jonquières

► début des séances : mercredi 02 octobre 2024

### programme

“ Les pratiques artistiques contemporaines

L'histoire des arts englobe des pratiques artistiques multiples et variées. À ce titre, nous aborderons des thèmes englobant la peinture, la sculpture, la photographie et l'architecture moderne et contemporaine. Vous pourrez le constater sur le programme, nombreux sont les thèmes qui évoquent des artistes connus et moins connus et surtout des artistes encore vivants. J'espère que ces propositions vous séduiront et que vous serez enthousiastes pour venir rejoindre les bancs de ce nouvel atelier.

## HISTOIRE ET PATRIMOINE

Intervenant : Jean-Philippe Lagrue

JEUDI : 14 h à 16 h (une fois par mois)

UMTL - Jonquières

► début des séances : jeudi 03 octobre 2024

### cycle de 10 conférences

NOU  
VEAU

“ Histoire et patrimoine des bords  
de l'étang de Berre, des Gaulois à la Révolution  
(V<sup>e</sup> siècle avant notre ère - XVIII<sup>e</sup> siècle)

Avec ses 75 kilomètres de pourtour l'étang de Berre offre, depuis la plus lointaine Antiquité, à une douzaine de villes, d'Istres à Vitrolles en passant par Marignane ou Miramas, des ressources vivrières précieuses, sources de nombreux différends, tout en favorisant les liaisons commerciales entre les bourgs.

# à savoir...

## INSCRIPTIONS SAISON 2024-2025

Pour nos adhérents inscrits cette saison et souhaitant reconduire leur adhésion et leurs activités, les réinscriptions sont ouvertes du mardi 02 au jeudi 25 juillet 2024, du lundi au jeudi, de 10 h à 18 h.

Cette démarche vous permettra d'assurer votre place dans vos ateliers. Après le 25 juillet, votre place sera libérée. N'hésitez pas à nous appeler si vous êtes absent à cette période !

Pour nos futurs adhérents, vous pourrez vous inscrire :  
- à partir du mardi 03 septembre 2024, de 10 h à 18 h, du lundi au jeudi, jusqu'au 26 septembre 2024  
- à nos horaires habituels à partir du lundi 30 septembre 2024

Règlement de la cotisation  
(au bureau uniquement)  
Voir page 17

Nos bureaux seront fermés au public le lundi 01 juillet et du lundi 29 juillet jusqu'au lundi 02 septembre inclus.

## À NOTER DANS VOS AGENDAS

**mardi 03 septembre 2024**

**Journée « Portes ouvertes »**

10 h à 18 h / UMTL - 9, rue de l'Étang - Jonquières

**samedi 14 septembre 2024**

**À la rencontre des associations**

La Halle de Martigues

## ADRESSES DES DIFFÉRENTS LIEUX ACCUEILLANT LES ATELIERS

- UMTL - 9, rue de l'Étang - Jonquières
- UMTL - Place Mirabeau - L'Île (entrée rue de la Monnaie)
- Cinémathèque Gnidzaz  
4, rue Colonel Denfert - Ferrières
- Foyer Joseph Maunier  
Rue Honoré Daumier - Ferrières
- Gymnase et parc des sports Julien Olive  
Avenue Julien Olive - Ferrières
- Salle d'activités de Croix-Sainte  
Rue des Volubilis
- Salle de danse de Paradis Saint-Roch  
Avenue Georges Braque  
Bât. L7 « Le Coteau »
- Site Pablo Picasso  
Maison de la musique et de la danse  
Route du Port de Lavéra
- Studio KDanse  
12, rue Barthélemy Thimonnier  
ZI Écopolis Sud (rond-point Brico Dépôt)





## PRINCIPES DE FONCTIONNEMENT

En vous inscrivant à l'une des activités proposées par l'UMTL, vous choisissez d'adhérer à notre association, à ses statuts et son règlement intérieur.

**La carte d'adhésion à l'UMTL**, saisonnière, est de **14 €** pour les habitants de Martigues, Port-de-Bouc et Saint-Mitre-les-Remparts, et de **28 €** pour toutes les personnes résidant sur d'autres communes.

Elle est obligatoire pour toute inscription à une activité, un stage ou une escapade. Elle vous permet d'être invité à notre Assemblée générale afin de discuter et d'approuver le projet de l'association et de vous présenter au Conseil d'administration.

### Les ateliers

Un atelier fonctionne sur l'année avec un minimum de dix participants. Les intervenants n'acceptent que les adhérents à jour de leur cotisation.

Une **séance d'essai** est possible et devra être suivie d'une inscription (ou d'une information négative) dans les quinze jours. Un chèque du montant de l'adhésion vous sera demandé. Certains ateliers fonctionnent pendant les vacances scolaires.

En cas d'absence d'un intervenant, la séance sera récupérée dans la mesure du possible.

### Les activités sportives

Le certificat médical d'aptitude à la pratique sportive n'est plus obligatoire. Nous vous conseillons néanmoins de discuter de votre projet avec votre médecin traitant.

### Les sorties et escapades

Le règlement s'effectue à l'inscription.

Vous pouvez annuler gratuitement votre réservation jusqu'à 7 jours avant la date prévue, sauf justificatif d'ordre médical.

### Les tarifs

Voir pages 18-19

### Cotisation à l'activité

Elle est due pour la pratique d'une activité sur un créneau horaire précis et pour la saison. Le règlement se fait au moment de l'inscription, au bureau uniquement, en espèces ou par chèque, ce mode de paiement permettant un échelonnement en trois fois.

La cotisation n'est pas remboursable sauf dans les cas prévus par l'article 6 de notre règlement intérieur :

*Aucun remboursement ne sera effectué en cours de saison. L'UMTL pourra prendre en considération, après examen, les demandes de remboursement liées à :*

*1 - Des raisons médicales (en cas d'arrêt médical de plus d'un mois);*

*2 - Un déménagement, si le nouveau lieu de domiciliation ne permet pas, de par son éloignement la participation aux cours et stages;*

*3 - Un changement d'emploi du temps pour les personnes en activité professionnelle, qui ne permettrait plus la fréquentation de l'activité.*

*Un justificatif devra être fourni dans tous les cas. La demande de remboursement pour raison médicale sera prise en compte à la date de réception du justificatif par l'UMTL. Dans le cadre d'un déménagement ou d'une reprise ou modification d'activité professionnelle, la demande d'annulation deviendra effective le premier jour du trimestre suivant.*

**Des réductions individuelles** sont appliquées par activité supplémentaire et sur l'activité la moins chère, sauf pour les stages et les escapades.

**Les adhérents domiciliés à Martigues** peuvent bénéficier de réductions, en fonction du revenu mensuel net, par personne majeure d'un même foyer et sur présentation de justificatifs originaux (domicile + taxe d'habitation, ressources, avis d'imposition ou de non-imposition).

**Les réductions ne sont pas cumulables.**

# à savoir...

## TARIFS SAISON 2024-2025

### ■ Tarifs réduits pour les adhérents domiciliés à Martigues

**TN - 50 %** : réduction de 50 % si revenus ≤ 1016 € /mois/personne d'un même foyer

**TN - 30 %** : réduction de 30 % si revenus ≤ 1399 € /mois/personne d'un même foyer ou élève/étudiant (+ 15 ans)

Sur présentation des justificatifs originaux (dernier avis d'imposition ou de non-imposition, dernière quittance de loyer ou facture EDF, pièce d'identité, certificat de scolarité)

### ■ Réductions individuelles pour tous nos adhérents

**TN - 10 %** : Réduction de 10 % lors de la pratique d'une deuxième activité

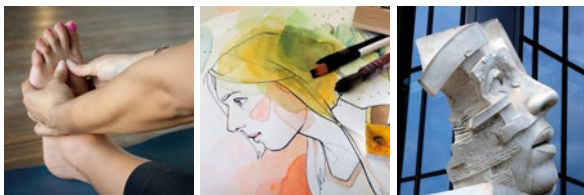
(sur l'activité la moins chère), sauf sortie, stage et escapade

Les réductions ne sont pas cumulables.

activités	tarif normal (TN)	TN - 50 %	TN - 30 %	TN - 10 %
<b>“ ateliers bien-être</b>				
Atelier Sophro 1 - Gestion du stress...	216 €	108 €	151 €	194 €
Atelier Sophro 2 - Détente et renforcement...	195 €	98 €	137 €	176 €
Méthode Feldenkrais	216 €	108 €	151 €	194 €
Sophrologie	216 €	108 €	151 €	194 €
Yoga du rire	69 €	35 €	48 €	62 €
<b>“ activités sportives *</b>				
Balades sportives	120 €	60 €	84 €	108 €
Gymnastique douce	60 €	30 €	42 €	54 €
Marche nordique	156 €	78 €	110 €	140 €
Méthode Pilates	216 €	108 €	151 €	194 €
Qi gong	195 €	98 €	137 €	176 €
Remise en forme en plein air	114 €	57 €	80 €	103 €
Tai-chi	195 €	98 €	137 €	176 €
Yoga et relaxation	216 €	108 €	151 €	194 €

(\*) Le certificat médical d'aptitude à la pratique sportive n'est plus obligatoire.

Nous vous conseillons néanmoins de discuter de votre projet avec votre médecin traitant.



activités	tarif normal (TN)	TN - 50 %	TN - 30 %	TN - 10 %
<b>“ ateliers artistiques</b>				
Arts plastiques	225 €	113 €	158 €	203 €
Chœur Gospel	98 €	49 €	69 €	88 €
Chorale	60 €	30 €	42 €	54 €
<b>“ ateliers littéraires</b>				
Ateliers d'écriture	100 €	50 €	70 €	90 €
Atelier philo et littérature	200 €	100 €	140 €	180 €
<b>“ ateliers linguistiques</b>				
Anglais / Espagnol / Italien	184 €	92 €	129 €	166 €
<b>“ ateliers histoire des Arts</b>				
Art moderne et contemporain	123 €	62 €	87 €	111 €
Histoire et patrimoine	100 €	50 €	70 €	90 €
Histoire du cinéma	150 €	75 €	105 €	135 €
Patrimoine de Provence	152 €	76 €	106 €	137 €

■ **Activités gratuites pour les adhérents de l'UMTL :**

Les jeudis de l'UMTL / Scrabble

*Nous vous rappelons que la programmation des activités, en début de saison, est prévisionnelle. Les lieux, jours et horaires sont donnés à titre indicatif, des changements pourraient intervenir lors de la mise en place effective des ateliers. Si le nombre de participants est insuffisant, l'activité concernée sera supprimée et vous serez remboursé.*

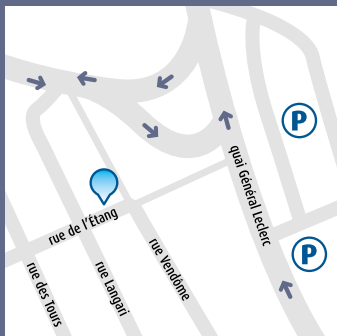
**Les jeudis de l'UMTL, les stages et les escapades de la saison 2024-2025 sont en cours de programmation.**

L'UMTL vous informe *via* la newsletter de l'actualité du mois à venir.

**Retrouvez le détail de chaque rendez-vous sur notre site : [www.umtl.fr](http://www.umtl.fr)**

# UMTL

9, rue de l'Étang - Jonquières  
BP. 40229 - 13698 Martigues Cedex  
Tél. : 04 42 80 0167  
Courriel : contact@umtl.fr



Site Internet : [www.umtl.fr](http://www.umtl.fr)

ville de  
**Martigues**

